

تأملی در پشتوانه تاریخی و تکنیکی آی کی دو

نویسنده و صفحه آرا: مهدی سلیمی

انتشار در: ماهنامه رزم آور مرداد ماه ۱۳۹۴

مقدمه

مطالعه در هنر رزمی آی کی دو را می توان به دو بخش بُعد فنی و بُعد فلسفی، تقسیم کرد. مطالعه در بعد فنی یعنی بررسی تکنیک ها و تاکتیک ها و کارآیی آنهاست و مطالعه در بعد فلسفی به معنی بررسی معنا و هدفی که پشت تمامی تکنیک ها و تاکتیک های این رشته نهفته است و غایتی که این رشته دنبال می کند و البته هر دو بعد در طول هم اند نه در عرض یکدیگر. به عبارت بهتر فلسفه آی کی دو مثل یک شاخص، به تمامی حرکات و فنون این رشته جهت می دهد. همه می دانیم که غایت فلسفی آی کی دو در جهت صلح حرکت می کند ولی نیز مهم است بدانیم که پدر آی کی دو می گوید: «آیکیدو را اول بعنوان «بودو» (هنر رزمی) درک کنید و سپس بعنوان راهی جهت ساختن خانواده جهانی». این سخن ما را متوجه می کند که آی کی دو هر چه باشد در ابتدا یک هنر رزمی است و ما باید آن را ابتدا به عنوان یک هنر رزمی، به صورت کاربردی فرا بگیریم (نه نمایشی!). نوشتار حاضر در صدد تأمل در بعد فنی این هنر رزمی است. یعنی می خواهیم بدانیم که آی کی دو در مبارزه از چه نوع تاکتیک هایی پیروی می کند و این تاکتیک ها چه پیشینه ای دارند؟ این همان پشتوانه تاریخی و تکنیکی آی کی دو است.

تاکتیک چیست؟

یکی از موضوعات مهم مسائل فنی در هنرهای رزمی، تاکتیک ها و راهبردهای^۱ مبارزه است. در یک مبارزه، آمادگی جسمانی (مثل وزیدگی بدن و توانایی بروز تکنیک ها) و آمادگی ذهنی^۲ (مثل روحیه رزمی و دلاوری) اهمیت زیادی دارند، اما نوع تاکتیک یا همان استراتژی رزمی، سرنوشت مبارزه را رقم می زند؛ به عبارت دیگر، کیفیت به کارگیری ذهن و جسم در مواجهه با حریف عامل مهمی در مبارزات رزمی است.

تاکتیک، همان سبک مبارزه و شیوهی بکارگیری تکنیک ها و نوع مواجهه با حریف است. رشته ای مثل آی کی دو، به علت پشتوانه تاریخی آن، تاکتیک ها و راهبردهای مبارزه منحصر بفردی دارد که به آن هویتی مستقل داده. از این رو مدل تمرینی متفاوتی نسبت به سایر رشته های متداول در عصر حاضر دارد.^۳

مطالعه تاریخ چه فایده ای دارد؟

بلاشک مهد شکوفایی هنرهای رزمی، شرق آسیا است و بسیاری از سبک های شرقی پشتوانه ای به اندازه چند قرن دارند. به همین ترتیب میراث دار تجربه های نابی در سیستم های جنگی و رزمی (چه مسلح و چه تن به تن) هستند. یکی از این میراث ها

Strategy - ۱

۲ - برای مطالعه بیشتر در این موضوع، رجوع شود به مقاله «عوامل مهم در تعیین مهارت های رزمیکاران»، ماهنامه رزم آور، شماره ۲۳۱

۳ - البته ما در این نوشتار هرگز بدنبال اثبات برتری و یا داوری در کاربرد رشته ها نیستیم و هرچند بسیاری از این مدل داوری ها، به علت نگاه تک بعدی و محدودشان، نادرست است. از این جهت، بسیاری از رشته های اصیل مورد بی مهری واقع می شوند چرا که راهبردهای رزمی متفاوتی دارند و طبیعتاً آدمی وقتی که چیزی را درک نکند کارآیی آن را انکار می کند و این درست نیست.

کلمات کلیدی مقاله

تاکتیک های آی کی دو - تاریخ ساموراییان - عصر ادو - عصر میجی - دایتوریو آی کی جوجوتسو - روش آی کی - گونوسن - سن نوسن - سن سن نوسن - کارایی نیروی کی - اتحاد ذهن و جسم - جیو وازا

، سیستم های رزمی نظامیان سامورایی است. چیزی که امروزه تحت عنوان فنون دفاع شخصی شناخته و تمرین می شود، گوشه ای از همین میراث است. با این حال هنوز بسیاری از زوایای دیگر آن ناشناخته مانده و جا دارد که پژوهش هایی با رویکرد تاریخی و تکنیکی بر آن صورت بگیرد. اگر امروزه مهارت رزمی و دفاع شخصی در حد نجات جان از یک یا چند تبهکار چاقو بدست است، آن زمان مهارت های رزمی در حد مبارزه با جنگاوران سرتاپا مسلح بود. نبردی میانه ی مرگ و زندگی که یا بر حریف پیروز و یا شرجه شرجه می شدند.

پشتوانه تاریخی آی کی دو نیز با سامورائیان پیوند خورده و ما در این مقاله ضمن اشاره مختصر به تاریخ نظامیان سامورایی، گوشه ای از راهبردها و تاکتیک های جنگی آن ها (مثل استفاده از نیروی حریف علیه خودش) - که امروزه در بن مایه های آی کی دو نهفته است - تبیین خواهد شد. جالب اینجاست که، بسیاری از رشته های دیگر نیز - با توجه به شیوه رزمی خودشان - می توانند تاکتیک مورد اشاره را بکار بگیرند. به همین جهت مخاطب نوشتار حاضر فقط محدود به آی کی دوکاران گرامی نیست و ان شاء الله مطالعه آن برای سایر رزمیکاران نیز مفید باشد.

درک پشتوانه های تاریخی و فنی چه فایده ای دارد؟

صرف آشنا شدن با قابلیت ها و کاربردهای آی کی دو ما را به تلاش مضاعفی برای دستیابی به مهارت های آن سوق می دهد. اصولاً دانستن کارایی ها و قابلیت ها، یک طرف و راه های رسیدن به آن قابلیت ها یک طرف دیگر! وقتی بدانیم آی کی دو این مهارت را به ما خواهد داد که بتوانیم حرکت حریف را پیش بینی بکنیم و قبل از شروع گلاویز یا مبارزه، وی را کنترل می کنیم، افق دیدمان را نسبت به این هنر رزمی وسیع تر خواهد کرد و به تکاپو خواهیم افتاد که آیا این قابلیت ها واقعاً صحت دارد؟ و اگر دارد چگونه میتوان به آن دست یافت؟ مثلاً همین نیروی درون چیست؟ مسأله ای رازآلود و غیرملموس یا ساده و دست یافتنی؟ (برخلاف توضیحات رایج!) اگر راز آلود و دست نیافتنی است پس چرا مطرح می شود؟ یا اگر ساده است پس چرا به آن، توجه نمی شود؟ وقتی پشتوانه های تاریخی و تکنیکی برایمان واضح شد، علت بسیاری از تمرینات رایج را خواهیم فهمید، علت اینکه مثلاً چرا باید جیو وازا را فرا بگیریم؟ آن هم با این شکل به خصوص؟ اینکه چرا باید در تمرین هماهنگ شد؟ آیا این هماهنگی ها برای زیبایی و نمایش است یا علت دیگری دارد؟

میراث رزمی نظامیان سامورایی

(مروری مختصر بر پیشینه رشته‌های رزمی ساموراییان)

ادو، عصر شکوفایی سبک‌های رزمی

گیر و دار، قدرت و موجودیت از آن کسانی بود که مجهز به گروه‌های چریکی و نیروهای نظامی بودند. هر قدرت سیاسی (مثل دایمیوها و خاندان‌های بانفوذ)، تعدادی نظامی (سامورایی) وفادار به خود در اختیار داشت. پاسداران حریم ارباب (یعنی نظامیان سامورایی) از منزلت اجتماعی ویژه‌ای برخوردار بودند و بسیاری از آنان مسئولیت‌هایی را نیز بر عهده می‌گرفتند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نظامیان، جنگاوری و مهارت در نبردهای مسلحانه (مثل کمان‌داری، فنون نیزه و از همه بارزتر فنون شمشیر) و نبردهای تن‌به‌تن غیرمسلح (تای‌جوتسو) بود. به همین منظور، مدارس نظامی زیادی توسعه یافته بودند که هنرهای جنگی و رزمی را به نظامیان خود آموزش می‌دادند. سبک آموزش همه آن مدارس به یک شکل نبوده هرکدام از آن‌ها، جنبه‌ای خاص از فنون جنگی را آموزش می‌دادند. به عبارت بهتر، نظام فئودالی و چندپارچه ژاپن موجب توسعه سبک‌های متنوع رزمی و جنگی شد. درحالی که در یک کشور یکپارچه با نظام سیاسی متحد، چنین تنوع و توسعه‌ای معنا پیدا نمی‌کند و همه نظامیان حول یک سیستم رزمی واحد آموزش خواهند دید. اما کافی است که تاریخ عصر ادو را مطالعه کنیم و شاهد تنوع سبک‌های رزمی باشیم. به عنوان مثال در خود مهارت شمشیر زنی، کلتی سبک وجود داشت (مثل سبک مبارزه با دو کاتانا، سبک مبارزه با یک کاتانا با حالت‌های مختلف و...)



وفاداری به ارباب، از ویژگی‌های مهم سامورایی‌ها بوده

در ژاپن عصر ادو (۱۶۰۳-۱۸۶۸)، به علت حاکمیت جنگ‌سالاران (شوگون‌ها)، بافت سیاسی و اجتماعی به خصوصی بر سرزمین آفتاب تابان حکم‌فرما بود. ژاپن آن روزگار، بافت سیاسی منسجم، تحت یک حکومت واحد نداشت و بر هر منطقه‌ای یک دایمیو حکومت می‌کرد. این سرزمین چندپارچه، عرصه رقابت‌ها و کشمکش‌های سیاسی میان قبایل قدرتمند، حاکمان و خاندان‌های بانفوذ بود. رقابتی که ما بین تصاحب قدرت و حفظ موجودیت، درنوسان بود. در این

۱ - «تای‌جوتسو» نام رشته به خصوصی نیست. عنوانی کلی است که بر مهارت‌های رزمی تن به تن (بدون سلاح) اطلاق می‌شود. معادل امروزی آن دفاع شخصی است. هرچند، تای‌جوتسو فراتر از دفاع شخصی است.



میجی، تقابل سنت و مدرنیته



چند سال پایانی سلطنت توکوگاوا شوگون ، بوجود آورنده‌ی یکی از تلخ‌ترین جنگ‌های داخلی ژاپن در تاریخ این کشور بود.^۱ سرانجام این جنگ‌ها ، تغییر در معادلات سیاسی ژاپن یعنی ختم اقتدار شوگونی و جنگ سالاری و استقرار حکومت امپراطوری بود که پس از

آن ژاپن وارد عرصه‌ی جدیدی تحت عنوان "عصر میجی" می‌شود. با آغاز روابط خارجی با دولت‌های اروپایی ، ژاپن به تقلید از آنان ، حرکت به سمت توسعه و پیشرفت را آغاز کرد و از آن هنگام شاهد ظهور دوران جدید (عصر میجی) بر صفحه تاریخ ژاپن می‌شویم. تغییر حاکمیت جنگ سالاری و ملوک الطوائفی به حاکمیت پادشاهی و قانون مدنی از تغییرات

مهم آن دوران به حساب می‌آید. در تقابل میان سنت و مدرنیته‌ی عصر میجی، با وجود سلاح‌های گرم و قانون نظام وظیفه عمومی، کارایی بسیاری از سبک‌های رزمی و خود نظامیان سامورایی، زیر سؤال رفت و شماری از سبک‌ها با خود سامورائیان ، به صفحات تاریخ پیوستند و یا حداقل به حاشیه رانده شدند. آن دسته از سبک‌هایی که توانستند با گذر سالم از عصر پر تلاطم میجی و با تغییر ماهیت از یک هنر جنگی-نظامی به یک مکتب



و روش رزمی ، امروزه نیز به یادگار بمانند و در دوجوهای بسیاری آموزش داده شوند. اگر چه بیشترشان ، به سان عصر طلایی هنرهای رزمی در ادو، تدریس نمی‌شوند. رشته‌هایی مثل بُجوتسو^۲ (هنر رزمی مبارزه با چوب)، ای‌آی جوتسو ، سبک‌های مختلف کن جوتسو (هنر شمشیر زنی)، سبک‌های مختلف جیوجوتسو^۳ و سایر سبک‌های «کوریو»^۴ و نیز سبک‌های مدرن امروزی مانند کندو ، ای‌آی دو ، آی‌کی دو ، جودو ، جو جیتسو نوپن و... همه از میراث‌های رزمی نظامیان سامورایی است.^۵



از مهم‌ترین تغییرات ماهیتی سبک‌های رزمی ، تغییر از یک هنر جنگی به طریقت رزمی و نوعی سبک زندگی همسو با مدنیت اجتماعی است. در نظام اجتماعی جنگ‌سالار ، حاکمیت از آن کسی است که بیشترین قدرت را داشته باشد. در این‌جا سبک‌های رزمی ابزاری برای اعمال قدرت ، ارباب ، از میان برداشتن رقبا

و یا حداقل وسیله‌ای برای حفظ موجودیت در فضای پرتنش جنگ‌سالار است. اما در نظام اجتماعی که حاکمیت از آن قانون است طبیعتاً هر آن‌چه که با جریان مدنیت در تضاد باشد محکوم به زوال می‌شود. در سایه چنین جامعه‌ای ، کارآیی بسیاری از سبک‌ها در حد حضور



در فضای رقابت (مسابقات) و یا روشی برای ارتقای توانایی‌های شخصی ، نزول کرد. نیز جنبه فلسفی و معنایی سبک‌های دیگر رزمی نمود بیشتری پیدا کرد. بنابراین هنرهای رزمی از یک ابزار جنگی به یک طریقت و سبک زندگی و ابزاری برای افزایش توانایی‌های فردی تغییر یافت و به جای میدان نبرد ، محیط شبیه‌ساز (Simulator) میدان نبرد - یعنی مسابقات- ایجاد شد. فضایی استاندارد و کنترل شده برای علاقه‌مندان به عرصه رقابت.^۶

۱- مبارزان بی سلاح ، تألیف ریچارد کیم ، ترجمه روبن شاهوردیان ، انتشارات علم و حرکت

۲- Bojutsu

۳- یا به تلفظ درست‌تر ، جوجوتسو. سبک‌هایی مثل فودوشین ریو ، یوشین ریو ، کیتو ریو «سرمنشاء جودو و جوجیتسوی امروزی» ، تاکه‌نواچی ریو ، آی‌کی جوجوتسو و ... در بسیاری از مدرسه‌های نامبرده ، علاوه بر فنون تایی جوتسو ، رزم مسلحانه نیز آموزش داده می‌شد.

۴- به هنرهای رزمی سنتی ژاپن کوریو گفته می‌شود.

۵- در نقل‌های تاریخی آمده که سبک جوجوتسو توسط کشاورزان و در تقابل با سامورائیان ابداع شد. اگر چه جوجوتسو در ابتدا ارتباطی با سامورائیان نداشته اما بعدها فنون این سبک با مهارت‌های نظامیان سامورایی پیوند خورده. مؤید این گفتار هم مدارس نظامی است که پسوند جوجوتسو داشته و سامورائیان در بکار گیری و توسعه فنون این سبک رزمی، نقش مؤثری داشتند.

۶- برای مطالعه بیشتر در این زمینه ، رجوع کنید به مقاله «تأملی در رقابت» منتشر شده در www.razmy.blog.ir

دایتوریو آی کی جو جوتسو، میراث خاندان تاکدا - پایه های فنی آی کی دو



اُسَنسه وشیبا (پدر آی کی دو) معدودی سال تحت تعلیم شخصی به نام سوکاکو تاکدا بود و از جمله شاگردان اصلی و مهم وی به حساب می آمد. می توان گفت که سیستم رزمی خاندان تاکدا تأثیر مهمی در پایه ریزی فنون آی کی دو داشته. برای همین مطالعه در سیستم رزمی این خاندان، یعنی دایتوریو آی کی جو جوتسو؛ به ما درک بهتری نسبت به پایه های فنی هنر رزمی آی کی دو، می دهد! اگر چه موریهه وشیبا قبل از فراگیری دایتوریو در سبک هایی نظیر تن جین شین یوریو^۲ و یاگیوشین گان ریو^۳ و سایر سیستم های رزمی تبحر داشته.

سیستم رزمی دایتوریو، قدمتی به اندازه ۹۰۰ سال دارد و اختصاصاً در خاندانی از سلحشوران سامورایی به نام خاندان تاکدا نسل به نسل آموزش داده می شد. در منابع تاریخی آمده که توسعه اولیه این هنر جنگی به یوشی میتسو (1045-1127 میلادی، جد اعلای خاندان و از طبقه خاندان سامورائی میناموتو) باز می گردد. یوشی میتسو در مهارت رزم آی کی (هنری سرّی در خاندان میناموتو) تسلط داشت و با مهارت هایش، سیستم رزمی خود را توسعه داد و اینگونه هنر جنگی خاندان تاکدا شکل گرفت و رفته رفته با مرور زمان، توسط نوادگان یوشی میتسو توسعه یافت تا این که به عصر امروز رسید.

همانطور که بالا اشاره کردیم، در عصر میجی با غلبه ی سلاح گرم بر سلاح سرد، کارآیی بسیاری از سبک های رزمی زیر سؤال رفت و از این رو عصر میجی، دوران رکود هنرهای رزمی است. طبیعتاً میراث خاندان تاکدا نیز در شرف فراموشی بود تا اینکه سوکاکو تاکدا با آموزش عمومی (در اواخر قرن نوزدهم)، میراث اجداد خود را از خطر فراموشی و دچار شدن به سرنوشت بسیاری سبک های دیگر، رها کند و، آن را انتشار داد.

اگر چه امروزه این رشته به عنوان یک میراث فرهنگی رزم ژاپنی و روشی برای دفاع از نفس علیه خشونت به حساب می آید اما در گذشته ماهیتی متفاوت از میراث امروزی آن داشته. چراکه فنون جنگی برای نجات جان از نبردهای مرگ آور، نیاز آن زمان بود و سیستم رزمی دایتوریو با توجه به مقتضی زمان یک روش جنگی برای خاندان تاکدا و افراد تحت قدرت آنان بود. خاندانی که در جریان های سیاسی نقش مؤثری داشتند و بر منطقه آیزو حکم می راندند. تکنیک های عمومی این رشته شامل فنون پرتابی، قفل مفصل، ضربه و فشار بر نقاط حساس بدن است که با استراتژی و راهبرد^۴ «گونوسن»^۵ و «روش آی کی» و «استفاده از نیروی حریف علیه خودش» عملی می شود.

۱ - پشتوانه فنی آی کی دو فقط به دایتوریو باز نمی گردد. بدیهی است که بخشی از سیستم شمشیر زنی تأثیر مهمی در نظام رزمی آی کی دو داشته.

۲ - نوعی تای جوتسو منکی بر نبرد غیر مسلح

۳ - رشته ای رزمی که در آن رزم مسلح، مثل کن جوتسو (شمشیر)، یجوتسو (چوب)، ناگینا جوتسو و... به همراه رزم غیر مسلح (تای جوتسو) آموزش داده می شد.

۴ - Strategy

۵ - Go no sen

راهبردهای سه گانه

یکی از موضوعات مهم در رزم، فهم و درک حرکات مهاجم و بالاتر از آن، احساس و پیشبینی نوع حرکت اوست. این مسأله افسانه نیست و از قدیم الایام در میان جنگاوران مطرح بوده. به خصوص ساموراییان که در نبردهای مسلح، با کوچکترین اشتباهی، طعمه مرگ می شدند. شاید بسیاری تصور نکنند که با تسلط کامل بر تکنیک ها و تاکتیک ها به نهایت مقصود رسیده اند اما این تازه شروع کار است. در بودو (هنرهای رزمی ژاپنی) سه مفهوم وجود دارد که هر کدام راهبردهایی برای مبارزه هستند:

گونوسن: در گونوسن نوع اقدام و حمله حریف فهمیده می شود بنابراین به او اجازه ی حمله داده می شود سپس نسبت به ضد حمله اقدام می شود.

سن نوسن: سن نوسن یعنی می دانیم حریف چه اقدامی خواهد کرد، پس

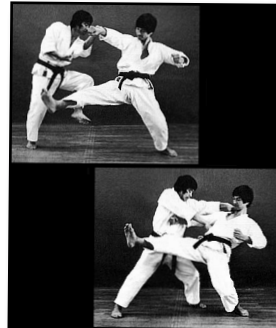


قبل از عمل او خودمان نبض نبرد را بدست می‌گیریم. در سن نو سن با یک نگاه به حریف و نوع حرکتش ، می‌توان نوع حمله و تکنیک را پیش بینی کرد. **سن سن نوسن**: نوعی سن نوسن است. اما پیچیده‌تر از آن. در این نوع ، قصد حریف ، قبل از هرگونه اقدامی فهمیده می‌شود. این روش شامل شهود و درک مستقیم ماست.^۱

هر سه روش وضعیتی از آمادگی ذهنی را می‌طلبد از این جهت برای دستیابی به چنین مهارتی ، درکنار تمرین تکنیک‌ها ، حالت‌هایی از تمرکز و هوشیاری و مراقبه ذهنی مورد نظر است.

از آن جهت که گونوسن کاربرد بیشتری در دایتوریو و آی‌کی‌دو دارد توضیح مفصل‌تر آن در زیر آمده.

گونوسن چیست؟



گونوسن یعنی گرفتن ابتکار عمل بعد از آغاز حمله حریف. به عبارت دیگر حریف شروع به حمله می‌کند و مبارز، با یک راهبرد مناسب (اعم از تکنیک یا تای‌ساباکی)^۲ ، نبض نبرد را بدست می‌گیرد و حریف را مقهور خود می‌کند. **گونوسن** متکی به استفاده از انرژی حریف و حرکتهای آنی مهاجم است. برای همین، عمل

www.kendo-guide.com- ۱

۲ - حرکات و جابجایی بدن

حریف، نوع عکس‌العمل مناسب را تعیین می‌کند. به این راهبرد ، **گونوسن** گفته می‌شود.

گونوسن فقط یک ضد حمله نیست، یک وضعیت روحی و روانی است. مرتبه‌ای از مراقبه است که مبارز در طول نبرد بر خود فرض می‌کند و با حرکات و عمل‌های حریف هماهنگ می‌شود. پس صرفاً یک دفاع نیست. این راهبرد، بسیار به ایده‌ی **نیروی کی** نزدیک است چرا که در حقیقت روشی برای بکارگیری آن است.^۳ گونوسن اختصاص به رشته خاصی ندارد. حتی کاراته نیز از آن استفاده می‌کند. رشته‌ای که با سیستم رزمی سامورائیان ارتباطی ندارد و ریشه آن به جزایر اوکیناوا بازمی‌گردد.^۴

پسر تاکدا یعنی توکیمونه تاکدا معتقد است که تمام دایتوریو گونوسن است. یعنی ابتدا از حمله حریف طفره می‌روی و سپس ضرب و یا کنترل وی. همچنان که «ایتوریو»^۵ نیز در درجه اول «گونوسن» است. حمله می‌کنی چون حریت بهت حمله کرده. البته نه به خاطر کشتن وی. بلکه برای حیات بخشی به حریف و به خودمان.^۶

۳ - دانشنامه Wikipedia ذیل موضوع Go no sen

۴ - برای مطالعه بیشتر در زمینه تاریخ کاراته رجوع شود به: «مبارزان بی‌سلاح ، تألیف ریچارد کیم ، ترجمه روبین شاهوردیان، انتشارات علم و حرکت» و «راه کاراته راه زندگی من ، تألیف استاد گیچین فوناکوشی، ترجمه روبین شاهوردیان ، انتشارات علم و حرکت»

۵ - یکی از مدارس کنجوتسو

۶ -دانشنامه Wikipedia ذیل موضوع Aiki jujutsu

روش «آی‌کی» چیست؟

ج) استفاده از نیروی درون – نیروی موسوم به «کی»
نیروی کی گفته می‌شود همان نیروی حیات در تمام کائنات است و روش آی‌کی یعنی روش هماهنگی با کی.
کیای (کی‌ای 氣合) و آی‌کی (合氣) از یک کانجی (نوعی الفبای ژاپنی است) استفاده می‌کنند و می‌توان هر دو را به عنوان جنبه‌های بیرونی و درونی از یک نوع روش ، تصور کرد. کیای مربوط به ظهور و بروز و خارج ساختن انرژی فردی و توانایی درونی است در حالی که آی‌کی مربوط به ادغام انرژی فردی با نیروی منبعث شده از منبعی خارجی است. (یعنی هماهنگی با انرژی حریف). بنابراین کیای با انرژی فردی خودمان پیوند خورده و آی‌کی با انرژی حریف. کیای شامل متحد کردن تمام قوای بدنی برای یک قصد و هدف است (مثل ضربه زدن همراه با فریاد مهیب به قصد ارباب حریف و غلبه بر وی). آی‌کی در نهایت ظرفیت خوبی برای اعمال کیای به محض تماس با حریف است به طوری که مبارز بلافاصله نیروی درونش را با نیروی درون حریف هماهنگ می‌کند.

شیهان افشین طباطبایی^۱ در کتابش «کاراته، مبانی و فلسفه»^۲ به جنبه دیگری از آی‌کی اشاره کرده که بیشتر در کاراته کاربرد دارد. وی بعد از ارائه توضیحات در رابطه با مفهوم کیای ، آی‌کی را اینگونه توصیف می‌کند: «آی‌کی یعنی غلبه بر حریف ، بدون درگیری فیزیکی... مفهوم آی‌کی ، رساندن کاراته‌کا به مرحله پیروزی بدون درگیری است. هنگامی که حریف یا دشمن احساس ضعف و ناتوانی رزمی کند ، در حقیقت جنگ را باخته است. تمرین «کیای» به هنگام کمال و تجمیع روح و جسم و ذهن ، در کاراته‌کا ، آغاز تولد «آی‌کی» در حریف خواهد بود.^۳ در ادامه، توضیحات بیشتری از کی از نظر تان خواهد گذشت.



۱ - نویسنده و پژوهشگر، دان ۷ کیوکوشین

۲ - چاپ انتشارات علم و حرکت

۳ - طباطبایی ، افشین ؛ کاراته مبانی و فلسفه ، چاپ اول ، ۱۳۹۲ ، انتشارات علم و حرکت ، صفحه ۱۰۶

واژه **آی‌کی** در گذشته‌های دور نیز بکار برده می‌شده و اختصاصی به دایتوریو و آی‌کی‌دو ندارد. **آی‌کی** یک اصل یا تاکتیک رزمی در رشته‌های ژاپنی است که در آن رزمی‌کار برای غلبه و تسلط بر حریف ، با نیروی وی هماهنگ می‌شود. او این تاکتیک را با به کار بستن نیروی کی عملی می‌کند. به نوعی می‌توان گفت آی‌کی همان عکس‌العمل به موقع (گونوسن) است. رزم آور هنگام هماهنگی با حرکات و نیروی مهاجم ، این امکان را پیدا می‌کند تا با تلاش و زور کمتری عمل‌های حریف را کنترل کند. یکی از کارکردهای **آی‌کی** فهمیدن قصد مهاجم است تا در زمان و مکان مناسب برای ضد حمله اقدام نمود. سوکاکو تاکدا ، کسی که تمامی اساتید و هنرجویان آی‌کی‌دو ، دایتوریو و هاپکیدو ، مدیون وی هستند ، **آی‌کی** را از زاویه دیگری معنا می‌کند: «راز آی‌کی این است که با یک لمح و برانداز، حریف را از لحاظ روانی بر هم بزنی و بدون مبارزه پیروز شوی».

کلاً آی‌کی یک مفهوم پیچیده است و سه جنبه از آن در زیر خلاصه شده:

الف) هماهنگی با انرژی ، نه مقابله با انرژی



آی‌کی به طور معمول ، روش وحدت یا هماهنگی در قلب معرکه است. در این روش بر هماهنگی با ریتم حمله و قصد حریف تأکید می‌شود تا با یافتن موقعیت و زمان‌بندی مطلوب ، فرصتی برای اعمال نیرو و ضد حمله‌ی مناسب، ایجاد شود.

ب) هدایت مهاجم

رزم آوری که با روش آی‌کی می‌رزمند ، قادر به هدایت و کنترل حمله است که در نتیجه آن ، حریف نیز به موقعیت خطرناک هدایت می‌شود. با روش آی‌کی، حمله‌ی مؤثر حریف ، تبدیل به تعادل متزلزل وی می‌شود. بی ثبات کردن مرکز ثقل و فشار فیزیکی به مهاجم ، فرد را قادر به هدایت حریف می‌سازد تا وی را بی حرکت و یا در حالت بی‌تعادلی (کوزوشی) نگه دارد و پس از آن رزم آور تکنیک مناسب را به کار بگیرد...



«گونوسن» و «آی کی» در «آی کی دو»

اُسَنسه وشیبا در رابطه با راهبردهای سه گانه می گوید: «درسبک های هنرهای رزمی سنتی سه مفهوم وجود دارد: مفهوم سن نوسن، سن سن نوسن، گونوسن، اما در آی کی دو شما نباید به هر کدام از این مفاهیم به طور مجزا بیندیشید. درواقع در آی کی دو هیچ اهمیتی ندارد که یک حریف اینجا باشد یا آنجا کافی است همان حرکاتی را که درحین تمرین روزمره انجام می دهید، اجرا کنید تا همه چیز در بهترین شرایط باشد».

«آی کی» از نظر اُسَنسه، معنا و مفهوم دیگری دارد وی می گوید: «چون «آی» به معنای هماهنگی و هم به معنای عشق است، من تصمیم گرفتم «بودو آی» منحصر بفرد خود را «آی کی دو» بنامم، هرچند کلمه «آی کی» لغتی قدیمی است اما استفاده پیشین جنگجویان از این کلمه اساساً با مال من تفاوت دارد.» وی جای دیگری می گوید: «آی کی» تکنیکی نیست که با آن بجنگید یا دشمن را مغلوب کنید، آن راهی است برای حل مشکلات جهان و تبدیل انسانها به یک خانواده واحد.» از این مجموع سخنان می توان نتیجه گرفت که مفهوم «آی کی» در این رشته از یک تاکتیک رزمی صرف، به یک طریقت در جهت اصلاح ارتقاء یافته. یعنی اُسَنسه این ابزار را در خدمت هدفی والا به کار گرفته. این همان تفاوت است. راهبردهای سه گانه نیز همین گونه هستند. چرا که این سه راهبرد، راهی برای غلبه بر حریف می باشند و در «آی کی دو» حریفی معنا ندارد تا بخواهیم بر او پیروز شویم. پیروزی واقعی در آی کی دو پیروزی بر نفس است. (پیروزی بر نفس تحت عنوان ماساکاتسو آگاتسو تعبیر می شود) به اعتقاد اُسَنسه، حریفی هم اگر باشد، وی به بخشی از ما تبدیل خواهد شد. کسی که فقط او را کنترل می کنیم. به نقل از پدر آی کی دو آمده: «یک حمله فقط ثابت می کند که شما به پیروزی مطمئن نیستید، و این یعنی که شما قبلاً از نظر روحی شکست خورده اید. در آی کی دو ماهرگز حریف را به صورت غیرمعمول تحت فشار قرار نمی دهیم. از قدرت کنترل نشده حمله استفاده کنید و این خشونت را به مهاجم برگردانید؛ بگذارید او با عملکرد خودش زمین بخورد».

myaikido.blogfa.com - ۱

۲- هنر رزمی

۳- myaikido.blogfa.com و آن هم به نقل از مقاله "مجموعه اندرهای پدر آی کی دو"، انتشار یافته در ماهنامه رزم آور

زمان سنجی، مسأله ای حیاتی

مسأله زمان در مبارزه اهمیت فراوانی دارد و این اهمیت در تمامی سبکها و هنرهای رزمی مطرح است. به خصوص در رشته هایی که از راهبرد «آی کی» و «راهبردهای سه گانه» در مبارزه استفاده می کنند در آی کی دو گلاویز شدن معنا ندارد. باید بقدری مهارت روش آی کی را در خود نهادینه کرد تا بتوان حریف را قبل از گلاویز و مبارزه، کنترل کرد. برای همین مفهوم زمان سنجی اهمیت دوچندانی در این رشته دارد.

زمان سنجی جزو ادراکات آدمی است و این مهارت به «آمادگی ذهنی» رزم آور بستگی دارد. برای کارایی تکنیکها به وضعیتی از هوشیاری ذهنی نیاز است که اصطلاحاً به آن زانشین گفته می شود. مفهوم زانشین، آی کی و گونوسن و بسیاری مفاهیم دیگر در رزم، بسیار به هم مرتبط هستند. و برای تقویت هر کدام از آنها تمرینات به خصوصی طرح ریزی شده. تمریناتی که رزم آور را به سطح مطلوبی از آمادگی ذهنی و اتحاد بین ذهن و جسم ارتقاء می دهد. مثل حفظ ریتم تنفس و هوشیاری در حین اجرای تکنیکها.

پدر آی کی دو معتقد است که: «در طول تمرین آی کی دو، مابیشتر بر روی پیشرفت کی متمرکز می‌شویم تا بر کسب فرم‌ها و تکنیک‌های قراردادی. پیشرفت "کی" غایت واقعی تمرین

است.» نیروی کی مسأله‌ی مرموزی نیست اما چون چیزی

درونی و غیر ملموس است، کلمات از وصف جامع و مانع

آن، عاجز است. درک نیروی کی شهودی است. مثل

احساس درد! درد نه دیدنی است و نه مسری. هرکس

آن را درون خودش احساس و شهود می‌کند. از

این جهت کار مربیان آی کی دو بسیار مشکل

است چون یکی از اهداف آنان این است که

مهارت آی کی را به هنرجویان انتقال دهند و با

مهندسی تمرینات مناسب موجب شوند تا روش

آی کی جزئی از وجود شاگردان بشود. چیزی

که به این فرایند سرعت می‌بخشد، تذکر و

توصیه‌های مربی به شاگردان در خصوص نیروی

کی و طرق دستیابی به روش آی کی است.

بدیهی است که برای نشان دادن و معرفی نیروی

کی، نیازی به تعریف ماهوی و منطقی آن نیست.

کافی است جنبه‌ای از کارایی آن را برشماریم. اما

کارایی نیروی درون چیست؟

ذهن یک منبع قدرت است. (علم روانشناسی امروز این را ثابت کرده)

اراده، غریزه و هر آنچه که در یک مبارزه سرنوشت ساز است، در ذهن جای



دارد. منبع دوم قدرت، بدن است. نیروی عضله، فیزیک بدنی، و حتی نیروی درون که به ادعای شرقی‌ها ۴ انگشت زیر ناف قرار دارد و مرکز ثقل بدن است، همه در بدن قرار دارند. وقتی که بین دو منبع

قدرت هماهنگی ایجاد شد، اینجاست که یک جنگاور

قهار تعریف می‌شود. این میزان هماهنگی به

میزان تمرینات بستگی دارد. هرچه تمرین

بیشتری داشته باشیم این هماهنگی

قویتر شده، مهارت افزایش یافته و

احتمال شکست را کمتر می‌کند.

خلاصه کارایی نیروی درون در یک جمله

می‌شود: توانایی بروز عکس‌العمل

غریزی در مقابل نیروی وارده‌ی

حریف. و این مهارت فقط با تمرین و

ممارست زیاد بوجود می‌آید. (در هر رشته‌ای

که باشیم)

می‌توان گفت، اتحاد بین ذهن و جسم، به

نوعی همان هماهنگی با نیروی درون است. در

یک چنین سطحی، کارایی ذهن در زمان سنجی

نیز افزایش می‌یابد و رزم‌آور کاملاً غریزی با وضعیت

و انرژی حریف هماهنگ شده و با تکنیک مناسب، او را

تحت کنترل خود در می‌آورد.

مدل‌های تمرینی، راهی برای رسیدن به کاربرد

ما تا بحال توضیحاتی مختصر در رابطه با کارایی‌ها و راهبردهای آی کی دو دادیم اما مهم‌تر از آن راه‌های دستیابی به آن است که تنها راه حل آن، تمرین درست است. اگر چه این چند سطر و نوشتارهای مشابه کمکی به معرفت شما بکنند، اما مطالعه به تنهایی کافی نیست. زیرا هنرهای رزمی فراتر از مباحث نظری است. اصولا هنرهای رزمی را فقط با تمرین و تجربه مستقیم زیر نظر یک مربی خبره می‌توان فرا گرفت. این‌جا نقش مربی بسیار مهم و کلیدی است چه او با تدارک و طرح ریزی تمرینات مناسب، سطح آمادگی رزمی هنرجویان را افزایش می‌دهد.

در وبلاگ رزنامه آی کی دو آمده: «هر رشته‌ای طبق هدف تعریف شده ی آن، تمرینات به خصوصی دارد. مثل تمرین با کیسه‌بوکس در رشته‌های رینگ، تمرین چی‌سائو در وینگچون، تمرین راندوری در جودو، تمرین کاتا در کاراته و... که هر کدام از این تمرین‌ها هنرجو را به سطحی از آمادگی می‌رساند. بدیهی است که تمرین نمادی از کاربرد رشته نیست، بلکه هنرجو را به کاربرد می‌رساند. آی کی دو نیز طبق هدفی که برای آن تعریف شده، تمرینات منحصر بفردی دارد. تمرینات زیبا و خیره کننده‌ای که گاه بیننده به اشتباه، تصور می‌کند، نمایش است ولی تمرینی بیش نیست. تمریناتی مثل کیهون وازا (در سطح مقدماتی) و جیو وازا، هنکا و اویو وازا، راندوری (در سطح پیشرفته) و بسیاری تمرینات دیگر. هدف آی کی دو توانمند سازی هنرجو برای کنترل حریف با استفاده از نیروی خود مهاجم است که این فرایند، با به جریان انداختن نیروی «کی» میسر است. بنابراین هماهنگی با نیروی «کی» محور و هدف تمرینات این رشته است و بعد از فراگیری و درک تکنیک‌ها، با تمرین زیاد بدست می‌آید. البته برای درک ذهنی تکنیک‌های پیچیده آی کی دو، به تمرینات پیچیده در یک بازه زمانی دراز مدت نیاز است. تمریناتی مثل جیو وازا، راندوری، اویو وازا و یا مهندسی و طرح ریزی تمریناتی دیگر.»^۱



چهار نکته برای تمرین



اجرای تکنیک شیوناکه-اگر اوکه هماهنگ نشود، آسیبی جبران ناپذیر به مفصل آرنجش وارد خواهد آمد.



برای پیشرفت در مهارت آی کی همان تمرینات متداول در دوجوهای آی کی دو کارساز است اما با رعایت چند نکته:

نکته‌ی اول، علت هماهنگی در تمرین: هماهنگی اوکه یا حریف چه در سطوح مقدماتی و چه پیشرفته، ضروری است. و این هم ربطی به نمایش و زیبایی تکنیک‌ها ندارد. تکنیک‌های آی کی دو پیچیده است پس برای یک هنرجوی مبتدی زمانبر است تا آن‌ها را فراگیرد، برای همین اوکه (فن خور) باید هماهنگ شود تا توری (فن زن) تکنیک‌ها را فرا بگیرد. از جانب دیگر هنگامی که هنرجویان پیشرفت بکنند، رفته رفته در اجرای تمرینات و تکنیک‌ها حرفه‌ای می‌شوند و چون فنون آی کی دو نقاط حساس بدن (مثل مفاصل) را هدف می‌گیرد، هماهنگی اوکه با توری، برای فرار از آسیب بسیار ضروری است. مثلاً وقتی که توری تکنیک شیوناکه را با سرعت اجرا می‌کند، اگر اوکه هماهنگ نشود، آسیبی جبران ناپذیر به مفصل آرنجش وارد خواهد آمد. پس در مراحل مقدماتی هماهنگی برای فراگیری توری و در مراحل پیشرفته هماهنگی برای سلامت اوکه بسیار ضروری است.

نکته دوم، قرار دادی تمرین نکنید: تمرین قرار دادی یعنی هنرجو با حریفش پیشاپیش نوع حمله و تکنیک‌ها را تعیین می‌کند. این مسأله بیشتر برای هنرجویان مبتدی است. طبیعتاً با افزایش رده، بهتر است که قراردادهای کاهش یابد و گرنه پیشرفتی صورت نمی‌گیرد. متأسفانه در بسیاری از دوجوها، قراردادی تمرین کردن هنرجویان رده بالا به خصوص در جیووازا، امری طبیعی شده. مهارت آی کی با قراردادی تمرین کردن و نمایش زیبا بدست نمی‌آید. یک آی کی دو کا باید بتواند نوع حمله و حرکت حریفش را پیش بینی و احساس کند (سن نوسن و سن سن نوسن) و نسبت به وضعیت حمله حریف عکس العمل مناسب را نشان دهد (گونوسن) به عنوان مثال جیووازای غیر قراردادی، کمک فراوانی می‌کند تا به این مهارت‌ها دست یابیم. اصولاً تعیین نوع حمله باید از جانب مهاجم باشد و هماهنگی و مهار انرژی حمله از جانب توری. توجه داشته باشیم، زیبا اجرا کردن خوب است، اما هدف نیست. هنر واقعی این است حریف بدون اینکه نوع حمله‌اش معین باشد (شومن یا یُگمن یا سوکی یا کاتاته‌ها و...) قادر به مهارش باشیم.

نکته سوم، تجربه استیل‌های بدنی مختلف: اگر بخواهیم آی کی دو را در شرایط واقعی تمرین کنیم، قطعاً تلفات زیادی خواهیم داد! برای همین هماهنگی اوکه با توری ضروری است. و از جانب دیگر هماهنگی تمرین کردن، شرایط واقعی مبارزه را برایمان بوجود نمی‌آورد. چون اوکه مقاومتی نشان نمی‌دهد و برای فرار از آسیب هماهنگ می‌شود. پس راه حل چیست؟ چگونه مهارت خود را افزایش بدهیم؟ راه حل این است که مدام با استیل‌های بدنی مختلف تمرین داشته باشیم. تجربه‌ی هرچه بیشتر استیل‌های بدنی مختلف (از استیل چاق گرفته تا لاغر اندام و از بدن مستحکم تا ضعیف) به تثبیت هرچه بیشتر تکنیک‌ها در ذهنمان کمک می‌کند و به مرور زمان به مهارت روش آی کی نزدیک‌تر خواهیم شد. در صورت ممکن، فقط به استیل‌های آی کی دوکاها اکتفا نشود. چون تکنیک‌های آی کی دو برای مهار هر نوع حریفی، طراحی شده‌اند.

نکته چهارم حفظ ریتم تنفس در خلال اجرای تکنیک‌ها: سه عنصر مهم در تمرین بایستی هماهنگ با یکدیگر باشند: ذهن، جسم و تنفس. حفظ ریتم تنفس در هنگام تمرین بسیار مهم است. هنرجویی که نتواند در حین اجرای تکنیک ریتم تنفسش را منظم نگه دارد، این نشان از تسلط کم اوست. چنین فردی در فضای پر تنش مبارزه قادر به اجرای تکنیک‌ها نخواهد بود. حفظ ریتم تنفس در هنگام تمرین، خود نوعی تمرین است.^۱

منابع

کتاب: مبارزان بی سلاح ، تألیف ریچارد کیم ، ترجمه روبن شاهوردیان ،

انتشارات علم و حرکت

کتاب: کاراته مبانی و فلسفه ؛ تألیف شییهان افشین طباطبایی ، چاپ اول ،

۱۳۹۲ ، انتشارات علم و حرکت

کتاب: **Aikido for life** استاد گکو هما، نسخه الکترونیکی

مقاله: «عوامل مهم در تعیین مهارت‌های رزمیکاران» ، ماهنامه رزم آور ،

شماره ۲۳۱

مقاله: «تأملی در رقابت» منتشر شده در www.razmy.blog.ir

وب سایت: دانشنامه **Wikipedia** ذیل موضوعات ، **Aiki jujutsu** ، **Go no sen**

Aiki principle ، **Judo**

وب سایت: www.kendo-guide.com

وب سایت: www.daito-ryu.org